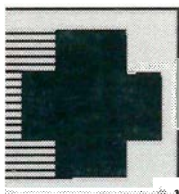


Guía del Empleado Síndrome del

Find similar papers at core.ac.uk

provide

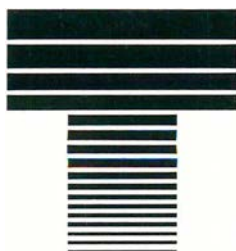
Truncamiento del Cuerpo en la Industria



de la Serie de Entrenamiento
en Seguridad de Tel-A-Train



1995 EDICION
ESPECIAL SENA



TEL-A-TRAIN
A Westcott Company



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

NV. 18 Marzo 2004 - Elsy

GUÍA DEL EMPLEADO

SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO EN LA INDUSTRIA

TEL-A-TRAIN, INC.

A Westcott Company

309 North Market Street
Chattanooga, TN 37405 USA
423-266-0113 • 1-800-251-6018
Fax: 423-267-2555

Tel-A-Train ha hecho todo lo posible para garantizar que la información contenida en este libro y en las videocintas sea correcta. Sin embargo, Tel-A-Train y la compañía Westcott no asume responsabilidad alguna por los accidentes que pudieran ocurrir con el uso de cualquier información contenida en este programa.

1995 EDICION ESPECIAL SENA

© 1995 TEL-A-TRAIN, Inc.

TEL-A-TRAIN, INC.

A Westcott Company

Derechos de Autor
Todos Derechos Reservados

Prefacio

Esta Guía del Empleado es un suplemento al programa de video de TEL-A-TRAIN sobre el síndrome del túnel del carpo en la industria. Esta guía repasa:

- Qué es el síndrome del túnel del carpo.
- Cómo reconocer los síntomas tempranos y lo que usted debe hacer si éstos se presentan.
- Lo que usted puede hacer para minimizar sus posibilidades de alguna vez desarrollar el síndrome del túnel del carpo.

Muchos empleadores se están comenzando a preocupar sobre los problemas asociados con el síndrome del túnel del carpo. Cuando las herramientas y el equipo se desgastan, están suministrando reemplazos ergonómicamente diseñados. También están tomando pasos para eliminar las condiciones en el lugar de trabajo que podrían contribuir al desarrollo del síndrome del túnel del carpo.

El síndrome del túnel del carpo nunca se desarrolla en forma repentina. Siempre toma mucho tiempo — meses o años. Y no es causado por solo una condición. Es el resultado de la acumulación de tensiones menores.

Muchas de las cosas que pueden llevar al síndrome del túnel del carpo pueden no ser dolorosas en realidad. Por lo general, pero no siempre, son incómodas. Estas cosas a menudo involucran el trabajar con su muñeca en un ángulo.

Si usted puede reconocer las situaciones que pueden contribuir al síndrome del túnel del carpo, usted podrá minimizar sus posibilidades de alguna vez desarrollarlo.

Ergonomía

La ergonomía es la ciencia de acomodar los trabajos a las personas que los realizan. Bancas ajustables, estaciones de trabajo en ángulo, el uso de prensas (portapiezas) para sostener materiales en su lugar, y herramientas que alivian la tensión en las muñecas — todos estos están diseñados para mejorar la comodidad del trabajador. Todos son diseños ergonómicos.

En la mayoría de los casos, las mejoras ergonómicas también mejoran la productividad. Es más probable que usted trabaje de manera eficiente y precisa cuando no tiene que sobre esforzarse. Usted no puede realizar su mejor trabajo cuando está tenso o fatigado por tener que ajustarse a una estación de trabajo que no se acomoda correctamente a su cuerpo.

Muchas mejoras ergonómicas comienzan a partir de una sugerencia de la persona que hace el trabajo. Si usted está experimentando dolores, o si se siente tenso o tieso al final del día, háblele a su supervisor. Tal vez descubra que un simple ajuste a su equipo existente puede ser una gran mejora.

Cambios ergonómicos pueden ser hechos en sus herramientas o equipo, o en el mismo procedimiento de su trabajo. Si se le instruye para que trabaje de una manera nueva, o para usar una herramienta distinta, es importante que usted entienda el por qué. Adicionalmente, usted debe estar consciente de que existen diferencias entre las personas; encontrar el mejor acomodo entre usted y su trabajo puede ser complicado. Un cambio que puede ser bueno para una persona puede no funcionar tan bien para otra.

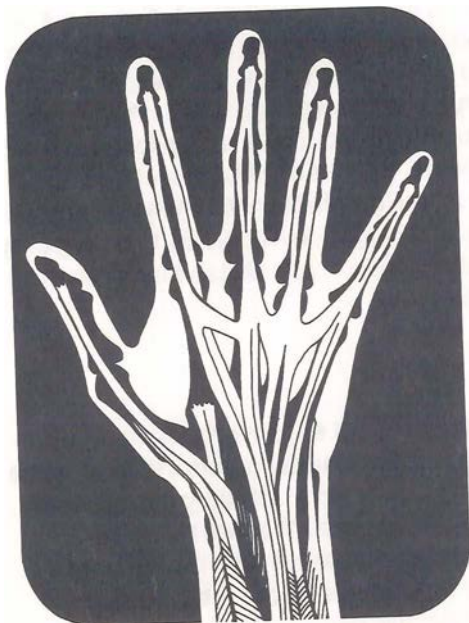
Si se hacen cambios a su equipo o procedimiento de trabajo, siga las instrucciones que le sean dadas. Asegúrese de que entiende la forma correcta de manejar las herramientas y equipos. Si tiene un banco ajustable, asegúrese de que sabe cómo ajustarlo a la mejor posición para su estatura y el trabajo que está realizando.

Algunas veces es difícil acostumbrarse a una manera nueva de hacer las cosas, de modo que usted debe darse tiempo para acostumbrarse a los cambios. Sin embargo, si está incómodo con los cambios después de un período de tiempo razonable, discuta el problema con su supervisor. La idea detrás de hacer mejoras ergonómicas en el lugar de trabajo es la de lograr que su trabajo se le acomode tan bien como sea posible.

Las mejoras ergonómicas en el lugar de trabajo pueden ayudarlo a sentirse mejor mientras trabaja y cuando se vaya a la casa. Y estas mejoras pueden minimizar sus posibilidades de alguna vez llegar a desarrollar el síndrome del túnel del carpo.

Síndrome del Túnel del Carpo

El síndrome del túnel del carpo es, en sí, una presión sobre un nervio en la muñeca. A menudo comienza con una tendinitis.



Los tendones conectan los músculos a los huesos. Cualquier trabajo que usted realice — cualquier movimiento que haga — requiere que los músculos se expandan y contraigan, y mueve los tendones hacia adelante y hacia atrás a través de una coyuntura.

Cuando a un tendón se le hace trabajar demasiado, el resultado puede ser una tendinitis, una condición dolorosa que por lo usual toma mucho tiempo en sanar.

Los tres factores más comúnmente asociados con el desarrollo de la tendinitis son:

Posición	Fuerza	Frecuencia
-----------------	---------------	-------------------

Cuánto efecto tienen cualesquiera de estos factores depende en parte de lo intenso que éste sea y de la combinación de ellos. Por ejemplo, un trabajo de ensamblaje puede no requerir de mucha fuerza, pero podría involucrar mucha repetición, y el trabajo podría estar en una posición tal que usted no podría realizarlo sin doblar la muñeca.

Aún una fuerza muy leve puede sobre esforzar un tendón si se aplica muy frecuentemente sin descanso, o si se aplica a través del ángulo de una muñeca doblada.

Quando los tendones se inflaman, estos se hinchan y presionan un nervio principal que pasa a través de una pequeña apertura en la muñeca llamada el túnel del carpo. Este nervio, **el nervio mediano**, controla el tacto y el movimiento del pulgar y los primeros tres dedos.



Cualquier cosa que genere presión sobre el nervio mediano afectará su habilidad para usar la mano. Otras causas de presión pueden ser la acumulación de un exceso de líquido causada por una lesión, cambios hormonales o ciertas condiciones médicas. Si usted tiene una tendencia a retener líquidos, por cualquier razón, la cantidad de espacio disponible en su túnel del carpo se verá reducida.

El síndrome del túnel del carpo es el resultado de una combinación de tensiones. Esta enfermedad no es predecible, pero usted puede minimizar su riesgo de desarrollarlo si minimiza la tensión en su muñeca.

Síntomas y Tratamiento

Síntomas

Los primeros síntomas del síndrome del túnel del carpo por lo usual ocurren durante la noche o durante períodos de descanso. Si la enfermedad persiste, los síntomas también comienzan a ocurrir durante el día.

Esto es lo que generalmente sucede si el síntoma del túnel del carpo es permitido continuar:

- Cosquilleo o adormecimiento en la mano durante la noche o durante el descanso.
- Cosquilleo o adormecimiento en la mano durante el día.
- Dolor en la mano y posiblemente subiendo a lo largo del brazo.
- Dificultad para sostener objetos.
- Atrofia del músculo en la palma de la mano debajo del pulgar.

Es extremadamente importante conseguir ayuda médica para el síndrome del túnel del carpo mientras los síntomas estén en su etapa inicial. Si la intervención es suficientemente oportuna, puede ser posible tratar la enfermedad en forma exitosa con descanso y medicamentos anti-inflamatorios para reducir la hinchazón.

Si el síndrome del túnel del carpo progresa demasiado, puede ser necesaria la cirugía para aliviar los síntomas. El ligamento que forma el lado de la palma del túnel del carpo es cortado para reducir la presión sobre el nervio mediano.

No Ignore los síntomas tempranos del síndrome del túnel del carpo. La intervención temprana es un factor importante para la recuperación.

Lo Que Usted Puede Hacer

Si usted cree que tiene síntomas que podrían ser del síndrome del túnel del carpo, lo correcto es que hable con su supervisor y obtenga consejo médico.

No Intente Simplemente Cambiar de Mano — Algunas personas tratan de usar la otra mano para hacer el trabajo cuando comienzan a tener un problema con su mano dominante. Si usted hace esto, corre el riesgo de desarrollar un problema en **ambas** manos. Además, a menos que usted se sienta igualmente cómodo usando cualquiera de sus manos, el tratar de hacer el trabajo con su otra mano podría ser peligroso para su seguridad.

No Trate Simplemente de Usar un Soporte de Muñeca — No se coloque un muñequera para aliviar los síntomas en lo que trabaja y continúa usando la mano afectada. Un soporte de muñeca es una intervención médica y debe usarse sólo según las instrucciones de un médico. Si no es del tipo apropiado o si no es de la talla debida, o si no se usa correctamente, puede en realidad empeorar el problema en lugar de mejorarlo.

Háblele a Su Supervisor — Es importante que usted se dé cuenta de que el síndrome del túnel del carpo es un asunto serio que no debe ser ignorado. Si usted tiene los síntomas, hágaselo saber a su supervisor.

Tratamiento Médico

Si usted comienza a sentir dolores en su brazo o muñeca mientras trabaja, o si experimenta adormecimiento o cosquilleo en su mano durante el reposo, obtenga el consejo de un médico.

Si su doctor encuentra que usted tiene tendinitis o el síndrome del túnel del carpo, el o ella probablemente le prescribirá:

- Descanso para la mano afectada.
- Medicamentos anti-inflamatorios para reducir la hinchazón.
- Una tablilla para mantener recta la muñeca mientras duerme.

El descanso para la mano afectada puede ser la intervención más efectiva durante la fase inicial de la tendinitis o del síndrome del túnel del carpo.

Cuando Regrese al Trabajo ...

El síndrome del túnel del carpo puede no estar relacionado con el trabajo. Puede ser el resultado de alguna otra actividad tal como carpintería, jardinería o tejer (costura). Pero si parece estar relacionado con el trabajo, cuando los síntomas desaparezcan, tenga mucho cuidado con volver a trabajar haciendo la misma tarea del mismo modo.

Hable con su supervisor y trate de encontrar factores en el trabajo que contribuyeron a su enfermedad. Puede que se requiera algún cambio en el tipo de herramienta que esté usando o en la forma en que desempeña sus labores.

Cuando vuelva al trabajo, comience lentamente. Dé a sus tendones la oportunidad de acostumbrarse al trabajo.

Minimización del Riesgo

Para minimizar el riesgo de desarrollar el síndrome del túnel del carpo usted debe poner atención a tres cosas mientras trabaja:

- Posición de su muñeca.
- Cantidad de fuerza que aplica.
- Frecuencia.

Posición de la Muñeca

El asegurar que su muñeca esté en la mejor posición mientras trabaja es probablemente la cosa más importante que usted puede hacer para reducir sus posibilidades de desarrollar el síndrome el túnel del carpo.

Cuandoquiera que trabaja durante largo rato con su muñeca flexionada, extendida o desviada hacia a un lado u otro, usted está sometiendo los tendones que atraviesan el túnel del carpo a tensiones adicionales. Esto aumenta sus posibilidades de desarrollar una tendinitis y el síndrome del túnel del carpo.

Por supuesto, habrá veces que tendrá que doblar su muñeca para hacer un trabajo. Nadie mantiene la muñeca completamente recta todo el tiempo. Lo importante es recordar que el síndrome del túnel del carpo resulta de la **acumulación** de tensiones; y entre más haga usted para reducir las tensiones en su muñeca menor será la posibilidad de que usted llegue alguna vez a desarrollar el síndrome del túnel del carpo.



Neutral



Flexionada



Extendida



Neutral



Desviación Radial



Desviación Cubital

Hay varias cosas que usted podrá cambiar que pueden afectar la posición de su muñeca:

- Su altura en relación con su trabajo.
- Su orientación (posición) con respecto a su trabajo.
- El tipo de herramienta que usted usa.

Altura — Su trabajo podría estar localizado demasiado bajo para poder alcanzarlo con facilidad, pero es más común que el trabajo de una persona esté demasiado alto. Cuando su trabajo le queda demasiado alto, es casi seguro que va a afectar la posición de sus muñecas.

Si no está trabajando con un banco o mesa ajustable, puede conseguir una plataforma que lo coloque a una altura más favorable con respecto a su trabajo. Asegúrese de que la plataforma sea fuerte y estable y lo suficientemente ancha para no caer de ella accidentalmente.



Si se sienta sobre un taburete para trabajar, vea si puede ajustarlo a una altura que le permita trabajar en una posición cómoda con sus muñecas en línea recta con sus antebrazos. También asegúrese de que el soporte para sus pies sea suficientemente alto de manera que no esté haciendo presión sobre la parte posterior de sus piernas.

Orientación — En algunas situaciones, usted no podrá trabajar con su muñeca en la posición ideal debido a la forma en que está posicionado el trabajo. Dependiendo del tipo de trabajo que esté haciendo y de la clase de movimientos involucrados, usted podrá mejorar la posición de su muñeca colocando el trabajo a un ángulo, o alejándolo o acercándolo a usted.



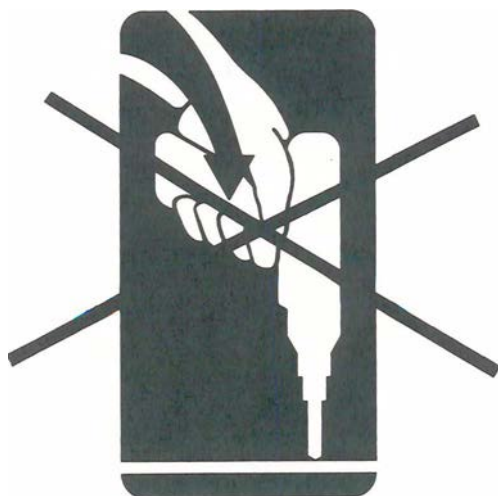
Si hay prensas para sostenerle su trabajo, úselas. Aproveche cualquier ayuda para reducir el trabajo que usted debe hacer con sus muñecas.

Herramientas — Hay herramientas disponibles con una gran variedad de formas y tamaños de mangos. El mejor diseño de mango dependerá de la manera en que esté colocado el trabajo en relación con su cuerpo.

Por ejemplo, cuando usted está trabajando a la altura de su codo, un mango de pistola es lo mejor si el trabajo está en posición vertical. El mango de pistola le permitirá trabajar con su muñeca recta.



Pero si el trabajo está colocado en posición horizontal sobre una mesa, un mango de pistola le hará alejar la muñeca de la posición neutral. En este caso, una herramienta recta sería lo mejor.



También hay herramientas disponibles con los mangos doblados a diferentes ángulos que hacen fácil alcanzar sitios diferentes sin doblar la muñeca.

Use la herramienta que le permita trabajar con su muñeca en una posición neutral.

Fuerza

El usar mucha fuerza frecuentemente somete a los tendones en su muñeca y mano a una gran cantidad de esfuerzo. Incluso una pequeña cantidad de fuerza puede resultar dañina si se repite lo suficiente o si se aplica con la muñeca en un ángulo.

Mangos de Herramienta — Evite usar más fuerza de la necesaria para realizar el trabajo. Una manera de hacer esto es usar una herramienta que reduzca la cantidad de esfuerzo que se necesita para sostenerla. Hay varios factores que mejorarán su agarre sobre una herramienta:

- Mango del tamaño apropiado para su mano — ni muy grande ni muy pequeño.
- Mango acolchonado o con textura.
- Pestaña en la base del mango para evitar que la mano resbale.



El mango también debe ser lo suficientemente largo para que su punta no aplique presión sobre la mano. Los nervios y vasos sanguíneos corren bastante cerca de la superficie y usted debe evitar concentrar presión sobre ellos.

Algunos mangos de herramientas son moldeados con curvas para sostener los dedos. Este diseño sólo es bueno si su mano es del mismo tamaño que la mano para la cual fue moldeado el mango. Si sus dedos no se ajustan al molde, puede ser más difícil en lugar de más fácil agarrar la herramienta.

Guantes — Los guantes también pueden aumentar la cantidad de fuerza necesaria para hacer un trabajo. Muchos trabajos requieren el uso de guantes, pero es importante asegurarse que estos no sean muy grandes. Incluso un guante de la talla correcta le afectará su agarre en cierta medida.

Herramientas de Potencia — Use herramientas de potencia siempre que pueda para reducir la cantidad de fuerza que tiene que aplicar. Como con cualquier herramienta, trate de usar la más liviana que pueda hacer el trabajo. En muchos talleres las herramientas están suspendidas de modo que usted no tiene que sostener el peso de la herramienta mientras trabaja.

Levantamientos — Entre más pesa algo, más tienen que trabajar sus manos para mantenerlo sostenido. Si hay ayudas mecánicas para levantar cargas, úselas.

La manera como usted levanta cargas u objetos también afectará los tendones en su mano.



No use un agarre de pinza para levantar algo que requiere de la aplicación de presión para ser sostenido. El apretar un objeto entre su pulgar

y dedos somete los tendones de sus manos y muñecas a mucha tensión.



Siempre que sea posible, agarre la carga con toda la mano y use ambas manos.

Evite usar más fuerza de la necesaria para hacer el trabajo.

Frecuencia

Por lo general, es más difícil controlar la frecuencia de la repetición que ajustar la posición de su trabajo o modificar la cantidad de fuerza que usa. Es por esto que es especialmente importante hacer un esfuerzo para trabajar en la mejor posición que pueda y reducir las fuerzas sobre sus manos tanto como sea posible.

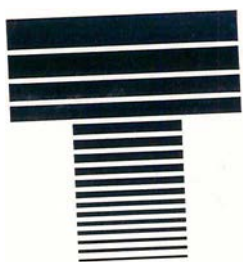
Hasta donde pueda, introdúzcale a su trabajo variedad y pausas. Si hay descansos programados, úselos para relajar sus manos. Incluso los períodos breves de descanso ayudarán a sus tendones y músculos a recuperarse del trabajo que han estado haciendo.

Recuerde ...

- Aprenda a reconocer los síntomas tempranos del síndrome del túnel del carpo.
- Si usted tiene los síntomas, consiga ayuda médica y trabaje con su supervisor para averiguar si se debieran hacer cambios en su trabajo.
- Trabaje con su muñeca lo más recta posible.
- No use más fuerza de la necesaria para hacer el trabajo.
- Tome los descansos programados para aliviar la presión sobre sus tendones.

Si se hacen cambios en los materiales o procedimientos de su trabajo, siga las instrucciones. Pero si los cambios no se sienten bien luego de haberse dado suficiente tiempo para acostumbrarse a ellos, hablele a su supervisor acerca de la situación.

placa N° 216121000424663



TEL-A-TRAIN
A Westcott Company

P.O. Box 4752 ■ 309 North Market Street
Chattanooga, Tennessee 37405
1-800-251-6018 ■ 423-266-0113
Fax 423-267-2555